۹۱۳ ح
۳۹۴۲

سازمان کتابخانه ها، موزه ها و مرکز اسناد آستان قدس رضوی
اداره مخطوطات

نام کتاب: حفظ الصّحه مظفّری
مؤلف: محمدعلی مظفّری
موضوع: بهداشت — زبان: فارسی
سال چاپ: ۱۳۴۶ق — محل چاپ: تهران
شماره عمومی: ۲۸۰۲۹ — کتابخانه / بخش
وقفی / خریداری: ارسالی از کتابخانه آستانه بروجرد — تاریخ
طول: ۲۰ — عرض: ۱۳٫۷ — شماره صفحه ها: ۴۶ صفحه

مصور ☒ درسی ☒ گراوری ☐ افست ☐

ملاحظات: ۱. مخصوص کلاس سوّم و چهارم مدارس ابتدائی
ـ ناقص الآخر

حِفظ الصّحهٔ مظفّری

مخصوص کلاس سوّم و چهارم مدارس ابتدائی

وزارت معارف و اوقاف و صنایع مستظرفه
۴ برج حمل ۱۲۹۹
کتاب حفظ الصحه مظفری تألیف میرزا محمد علیخان مظفری ملاحظه و با دستور جدید مطابقه شده مناسبت است در کلاس سیم و چهارم مدارس ابتدائی تدریس شود حق طبع محفوظ و مخصوص خود مؤلف است

تألیف

میرزا محمّد علیخان مظفّری

مُطابق دستور و پروگرام جدید رسمی وزارت جلیلهٔ معارف

چاپ بیست و نهم

حق طبع محفوظ

(۱۳۴۶)

کتابخانه آستان قدس مشهد
شماره ثبت ۲۸۹۷۵۹
تاریخ آبان ۸۲

محلّ فروش – طهران خیابان ناصریه کتابخانه و مغازهٔ علمیّهٔ مظفّریه

فالله

خیرٌ حافظاً وهو ارحم الراحمین

بسم الله الرحمن الرحیم

حفظ الصحّه — علم حفظ الصحه برای مرد و زن – پیر و جوان – غنی و فقیر لازم است. چه هر کس بدن دارد باید حفظ آن را بکند

معنی حفظ الصحه — علم حفظ الصحه تعلیم میدهد خوردن – آشامیدن – خوابیدن – راه رفتن – لباس پوشیدن – کار کردن و ورزش بدنی را

صحّت و مرض

اعضای بدن انسان مرکب است از جمجمه و صورت و سینه و شکم و دو دست و دو پا – هر یک از اعضای بدن برای کاری خلق شده و تمام با نظم و ترتیب مشغول کار خود میباشند

صحّت — عمل اعضاست ترتیب و نظم

مرض — عمل اعضاست خارج از نظم و ترتیب

خواب و بیداری

شب و روز بیست و چهار ساعت است برای حفظ

صحت باید انسان هشت ساعت خواب وشانزده ساعت بیدار باشد.

حرکت وسکون

در مدت شانزده ساعت که انسان بیدار است اقلاً چهار ساعت باید در حرکت وباقی را ساکن باشد باین طریق - هشت ساعت مشغول کار وتحصیل چهار ساعت مخصوص تغذیه - چهار ساعت مخصوص تفرج وتفریح.

هوا - هوا مرکب از دو بخار است. یکی اکسیژن دیگری ازت وحیات تمام موجوداتیکه در کره زمین زندگی میکنند بسته بوجود اکسیژن است

هوای سالم - یکی از اسباب حفظ الصحه یعنی چیزهائی که باعث تندرستی است تنفس است در هوای صاف آزاد - صاف یعنی گرد وغبار ودود نداشته باشد - آزاد یعنی راه خروج ودخولش بسته نباشد - مثلاً اطاق باید درهای متعدد داشته باشد که هوا داخل وخارج شود

تنفس درهوای آزاد - باید دانست که مهمترین غذاهای بدنی هوای خالص وآزاد است که انسان بآن تنفس میکند. اشخاصیکه در هوای کثیف زندگانی میکنند غالباً ناتوان وضعیف میباشند وبامراض مختلفه ازقبیل سل وتب ونوبه دچار میشوند

آب مشروب و فاسد — همینطور که غذا برای
زندگانی انسان واجب است آب صاف و گوارا
واجب تر است — زندگی انسان بدون آب
ممکن نیست. پوشیده نباشد که حکما غالب
ناخوشیها را بواسطهٔ آب دانسته اند.

آب باید صاف و سبک و شیرین و برنده باشد مثل
آب چشمهٔ گوارا — و آب راکد یعنی آبهائیکه یکجا
ایستاده اند همه ناگوار است مثل آب چاهها
— انبارها — استخرها.

آب صاف — امتحان آب — آب از دو بخار
ترکیب شده — اکسیژن — ئیدروژن

امتحان آب صاف و سبک بدو چیز است. یکی
آنکه سبزی آلات در آن بپزد — دیگر آنکه
صابون در آن کف کند و لخت لخت نشود.

آبهای کثیف — بواسطهٔ آشامیدن
آبهای کثیف بسیار ناخوشیها پیدا میشود.
مثل — حصبه — اسهال خونی — وبا — تب
سل — نوبه — در این صورت واجب است
که از آشامیدن آب کثیف احتراز کنید.

فصول اربعه و مناطق مختلفه

در ایران دو قسم سال معمول و متداول است

سال قمری —— سال شمسی

سال قمری عبارت از دوازده ماه هلالی است یعنی تقریباً سیصد و پنجاه و چهار روز و نه ساعت طول میکشد که ماه دوازده دوره حرکت خودرا بدور زمین تمام کند . تاریخ هجری را مطابق سال قمری قرار داده اند که ابتدای آن از هجرت حضرت رسول صلی الله علیه وآله از مکه معظمه بمدینه طیبه است

ترتیب اسامی ماههای قمری از اینقرار است

محرم الحرام — صفر المظفر — ربیع الاول
ربیع الثانی — جمادی الاولی — جمادی الثانیه
رجب المرجب — شعبان المعظم — رمضان المبارک

شوال المکرم — ذی القعده الحرام — ذی الحجة الحرام

سال شمسی عبارت از یکدوره حرکت زمین بدور آفتاب است و سیصد و شصت و پنج روز و شش ساعت طول میکشد که یک دوره حرکت خود را بدور آفتاب تمام کند .

سال شمسی را بر دوازده ماه و چهار فصل تقسیم کرده اند از این قرار :

سه ماه بهار فروردین اردیبهشت خرداد
(حمل) (ثور) (جوزا)

سه ماه تابستان تیرماه مرداد شهریور
(سرطان) (اسد) (سنبله)

سه ماه پائیز مهر ماه آبان آذر
(میزان) (عقرب) (قوس)

سه ماه زمستان دی بهمن اسفندار
(جدی) (دلو) (حوت)

سرما و گرما

در سه ماه بهار هوا معتدل و در سه ماه تابستان هوا گرم و در سه ماه پائیز هوا مختلف و در سه ماه زمستان هوا سرد است

ترتیب لباس پوشیدن و غذا خوردن

در بهار لباس را باید بحد اعتدال پوشید و غذاهای شیری مطلوبست از قبیل - شیر برنج و فرنی و غیره

در تابستان لباس باید سبک و نازک و از جنس کتان باشد .

در پائیز چون هوا یک میزان نیست باید هشیار باشید که لباس را بمناسبت و اقتضای هوا در بر نمائید .

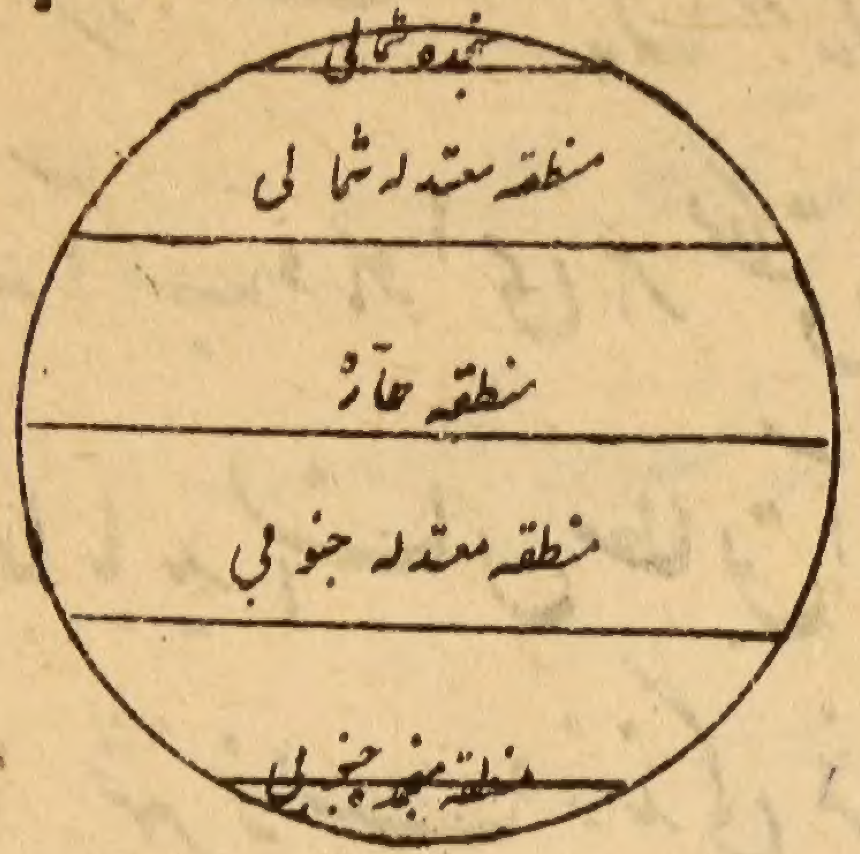
سه ماه زمستان هوا سرد است باید لباس از جنس پشم باشد . ولی باید دانست که انسان نباید خود را زیاد گرم نگاهدارد کسانیکه خود را زیاد گرم نگاه میدارند باندک تغییر هوا مریض میشوند اگر بفقرا نگاه کنید غالب آنها در زمستان با لباس خفیف بسر میبرند و مریض نمیشوند در صورتیکه متمولین

در خز و سنجاب غالباً مریضند و سبب این است که آن
فقیر بدن خود را بسرما عادت داده و سرما
به بدنش صدمه نمیزند . پس بر هر کس واجب
است که بدن خود را بگرما و سرما عادت دهد
تا بنیه و اعضایش قوی گردد .

پوشیده نماناد که تبدیل لباس تابستانی بزمستانی
و بر عکس دفعةً جایز نیست بلکه همچنانکه هوا و فصل
بتدریج گرم و سرد میشود بهمان نسبت باید لباس
را بتدریج سبک و سنگین نمود . که
تغییر عادت دفعةً غلط و باعث ناخوشی است

فصول اربعه و مناطق مختلفه

برای کرهٔ زمین پنج منطقه قرار داده اند از این قرار
منطقه معتدله شمالی . ـ منطقه معتدله جنوبی
منطقه حارّه . ـ
منطقه منجمد شمالی . ـ
منطقهٔ منجمد جنوبی .



کرهٔ زمین کسب حرارت از خورشید میکند و چون
نور و اشعه خورشید به مناطق معتدله مورّب و بحد
اعتدال میرسد باین جهة گرما و سرمای آن
در منطقه معتدل است . و چون نور و اشعهٔ
خورشید عمودی بمنطقهٔ حارّه میرسد باین دلیل
آن منطقه گرم است . و بمناطقی که از حد

اعتدال کمتر نور و حرارت میرسد آنجا
سرد است . پس در این صورت باید دانست
که آب و هوای هر مملکتی با هم فرق دارد و در هر
جا باید انسان مطابق آب و هوا و عادات
آن شهر زیست و زندگی نماید

ساعات شبانه روزی و تقسیم آن برای امور زندگانی

حفظ تقسیم ساعات ایام دخالت کامل در
حفظ الصحه دارد .

خوب است روزهای هفته را برای کارها قسمت
نمائید تا در اول هر روز تکلیف معین و کارها

منظم باشد از این قرار
شنبه تا چهارشنبه به ساعات معین مخصوص تحصیل علم
و صنعت پنجشنبه مخصوص تذکار علوم و صنایع
(باصطلاح دوره) جمعه مخصوص تنظیفات بدنی
و ضیافت و دید و بازدید

اغذیه و اشربه مفیده و مضره

اغذیه - کم خوری - پرخوری - همانطور که چراغ
روشن نفط یا روغن لازم دارد همینطور برای
انسان زنده غذا لازم است . ولی باید
دانست که غذا جدا اعتدال لازم است
یعنی نه آنقدر زیاد بخورند که دچار دل درد شوند

ونه آنقدر کم بخورند که بنیه از دست برود .

هضم غذا — از برای اینکه غذا زود هضم بشود و مزاج سالم باشد باید غذا را نرم بجاوند و تداخل نکنند . یعنی روی هم غذا نخورند که باعث سوءِ هضم — دل درد و درد سر خواهد بود .

مضرات ادویه تند — ادویه در غذا از قبیل فلفل — زنجبیل — دارچین — هل — ریشه جوز بسیار خوب و مفید است . ولی مقدار زیادش سوء هضم میآورد و قلب را خراب میکند .

حفظ الصحه دندانها با دستور العمل

در درس گذشته ذکر شد برای اینکه غذا زود هضم شود باید هرگونه غذا را با دندانها نرم کرده پس از آن بخورند . اشخاصی که دندان ندارند همیشه مبتلا به درد شکم و سوء هضم میباشند پس معلوم شد که دندان گذشته از اینکه باعث قشنگی و زینت است برای سلامتی انسان نیز بسیار مفید است . در این صورت حفظ دندان بر همه کس لازم است . اشخاص که طالب حفظ دندان خود میباشند باید به دستور العمل ذیل رفتار کنند همه روزه باید صبح با مسواک و گرد دندان دندانها

۲۸۷۹۵۹م
۲۹. ۲۸ ج

را بشویند و بعد از صرف غذا دهان باید شسته شوند و ذرات غذائیکه لای دندان رفته با خلال بیرون بیاورند که اگر بیرون نیاید متعفن گردد و تولید میکروبها کند و از این جهة دهان بدبو و هم دندان فاسد شود .

گرد دندان — بهترین گرد دندان برای گوشت آوردن لثه و سفید کردن دندان و معطر نمودن دهان باید باین قسم ساخته شود .

پوست گردو یعنی آن پوست وسطی که مثل چوب سخت است دو مثقال و نیم باید سوزاند که مثل زغال شود با نیم مثقال پوست گردوی نسوزانده خوب کوبیده

و از پارچه نازکی بیرون کنند و اگر بخواهند معطر شود با سه قطره عطر ژرانیم مخلوط نمایند

قسم دیگر — کربنات دوسو — دو مثقال — منیزی کالسنه — یک مثقال — پوست گنه گنه کوبیده نیم مثقال — زغال بید — دو مثقال — اسانس دو مانت — بیست قطره .

هرگاه همه روزه یک مرتبه با یک کدام از این گردها دندانها را مسواک نمایند در همه عمر دندان سالم و دهان معطر ماند

غذاهای سبک و مقوی برای اشخاص کم بنیه

اشخاص ضعیف و کم بنیه باید غذاهای سبک و مقوی

میل کنند - شل شیر - تخم مرغ نیم بند - آبگوشت
کباب . و اشخاصیکه زیاد حرکت نمیکنند
باید نان قندی و نشاسته آلات از قبیل
سیب زمینی و لوبیا و غیره نخورند .

فایدهٔ غذا خوردن در وقت معیّن

غذا را باید بوقت معین خورد و دستور العملی که حکماء در این
باب داده اند از این قرار است .
صبح باید قدری نان با چای صرف کرد .
زیرا که اگر انسان صبح عادت بخوردن غذا نداشته
باشد معده سرد میشود آنوقت در وقت ظهر ناهار
را میل و اشتها میخورد شش ساعت بعد از لقمه صباح
وقت ناهار است و شش ساعت بعد از ناهار موقع
عصرانه است که باید بقدر صبح کمی خوراک صرف
شود و شش ساعت بعد از عصرانه وقت شام خوردنست
بنابر این فاصله غذا ها باید بیک میزان باشد
تا خوب هضم شود

شرح مختصری از ماکولات

آبگوشت و شوپ و آش از غذاهای سبک است
تخم مرغ نیم بند بفاصلهٔ دو ساعت هضم میشود .
و کباب و ماهی در سه ساعت تحلیل میرود .
گوشت گوساله و جوجه هر چه بیشتر پخته شود زود
تر تحلیل میرود .

بعکس گوشت گوسفند هرچه کبابش آبدار باشد
وزیاد پخته نشود زودتر تحلیل میرود . اما باید
دانست که خوردن گوشت خام ضرر دارد
زیرا ممکن است میکروب سل یا تخم کرم کدو
درآن موجود باشد .

مضرات ادویه جات سمّی
بدون تجویز حکیم از قبیل مرفین
و تریاک و غیره

دواهای سمّی بعضی اوقات برای معالجه
ناخوشیها مفید ولازم است درصورتیکه حکیم حاذق
دستور واجازه بدهد ولی کسانیکه بدون اجازه حکیم

اینگونه سمها را استعمال میکنند خطر جانی دارد زنهائیکه
باطفال بیگناه برای ساکت کردن آنها کیف
یا تریاک میدهند پیش خداوند مسئولند

جلد بدن — تنفّس جلدی

بدن پوشیده شده است از پوستی که سوراخ سوراخ
وآن سوراخها آنقدر کوچکند که بچشم دیده نمیشوند فایدهٔ
آن سوراخها این است که عرق وکثافات داخل بدن
از آنجا خارج میشود فایدهٔ دیگر آنست همانطورکه انسان
از آن تنفس میکند همینطور بواسطهٔ سوراخهای جلد بدن
نیز تنفس میکند پس لازم است که همیشه مواظب
باشند که این سوراخها (خلل و فرج) گرفته نشود

استحمام — همه روزه شست و شوی جلد بدن مخصوصاً صورت و دستها و پاها از واجبات است و بهتر این است که بدن را در اوقات مناسب با آب سرد بشویند که بدن با آب سرد عادت کرده از سرما خوردن محفوظ بماند .

آب سرد انسان را قوی و سستی و کسالت را برطرف مینماید . بنابراین شخص آماده کار میشود . پس آب سرد نه تنها سبب پاکیزگی است بلکه برای رفع خستگی و تقویت مزاج مفید است .

شست و شوی بدن اطفال

شست و شوی بدن اطفال نیز همه روزه واجب است

لیکن از زمان تولد تا سن پنج سالگی باید بدن طفل را با آب نیم گرم شست و شو داده و از آب سرد و گرم محافظت نمایند چون بدن طفل نازک و لطیف است آب سرد و نا ملایم صدمه میزند و از سن شش سالگی باید متدرجاً آنها را با آب سرد آشنا نموده عادت داد که در زمستان و اوقات سردی هوا بی تاب و آزرده نشوند .

محسنات آب دریا

شست و شو با آب دریا مفید و جهتش شوری آب است پس هرگاه کمی نمک با آب شیرین مخلوط کنند و هفته دو مرتبه با آب دریا شست و شو نمایند

بسیار خوب است . ولی بیش از هفته دو مرتبه
ضرر دارد و سبب خارش و لاغری بدن خواهد شد

ناخن بلند — ناخن بلند برای حیوانات وحشی
و اسباب رفع حاجت است امّا برای انسان
لازم نیست هرکس ناخن بلند دارد شبیه بحیوان است
باید کمال مواظبت را داشته باشد که ناخنهای دست
و پا در هر هفته گرفته و چرکهای زیر آن بدقت پاک
شود تا آنکه چرک با غذائیکه میخورند آلوده نشود

برای رفع زبری دست

اوّل دست را با آب گرم خوب شسته خشک نمایند
و بعد قدری زاج سفید در ظرفی حل کرده با سفیده

تخم مرغ بدست بمالند آنوقت قدری تنکار (عطار دارد)
با آب مخلوط نموده دستها را با آن بشویند و با
آرد جو خشک نمایند دست لطیف و نرم خواهد
شد و هرگاه زیاد زبر است روزی سه مرتبه
جوهر لیمو را بدست بمالند تا آنکه زبری رفع شود

آفتاب

نور و حرارت آفتاب برای نشو و نمای موجودات
و تربیت حیوانات و نباتات نافع است .
بهمین دلیل نور آفتاب برای موی سر فایده
دارد و بواسطه نور آفتاب مو پر قوت شود
و سیاه گردد و کمتر بریزد .

نور و حرارت آفتاب شپش و کثافات را دفع کند.
ولی باید دانست که مقصود از منافع آفتاب این نیست
که انسان در آفتاب خانه منزل کند . زیرا نور
و حرارت آفتاب از دور مفید و با فایده است.
و از نزدیک ضرر دارد پس باید دقت کرد که
آفتاب بسر و صورت نتابد و گوشت و پوست را
سیاه و فاسد ننماید . تابش آفتاب فقط
برای دفع عفونات مفید است .

تمیز نگاهداشتن مو

همه روزه شانه کردن و شستشوی مو لازم است
مخصوصاً برای اطفال واجب است تا گرفتار کچلی

و داء الثعلب - داء القمل نشوند .
داء الثعلب مرضی است که در بعضی از نقاط سر پیدا شود
سبب ریختن مو گردد (این مرض مسری نیست)

داء القمل مرضی است که بواسطه شپش پیدا میشود و
تخم آن پس از دو ماه بیخزار میشود . این مرض دائماً
اطفال را ضعیف و رنجور میسازد و گاهی سبب
زرد زخم و کچلی میشود که هر دو مرض مسریند

اجتناب از امراض مسریه

از مرضهائیکه مسریند از قبیل ـ کچلی ـ سودا ـ زرد زخم ـ سفلیس دوری کنید وبا این طور مریضها آمیزش نمائید که مبتلا خواهید شد

محافظت گیسوان ودستور آن

برای حفظ گیسوان ماهی دو مرتبه باید قدری سبوس گندم را در آب جوشانید با کمی کف صابون مخلوط نمائید وسر را با آن شست وشو دهند . پس از آن زرده تخم مرغ را خوب زده بریشه های مو بمالند وپس از چند دقیقه با آب خالص گیسوان را شسته وشانه کنند تا مو از آفت ریختن محفوظ باند .

منازل خشک وآفتابگیر ومرطوب

منزل انسان باید جاهای خشک وخالی از رطوبت باشد منزل مرطوب باعث درد مفصل وفلج خواهد شد . اطاقهای عمارت باید کرسی دار وبلند باشد تا از رطوبت محفوظ بماند وهمچنین اطاق مسکونی باید در سمت آفتابگیر واقع باشد تا از منافع آفتاب بی بهره نماند ـ آفتاب ضد عفونات ومکروب است

جریان هوا ـ درو پنجره های اطاق باید مقابل یکدیگر باشد تا هوا دائما در جریان وراه خروج ودخولش باز باشد .

محل مزبله ومطبخ وطویله

اطاقهائیکه منزلگاه است باید از مزبله و مطبخ و طویله
خیلی دور باشد یعنی مجاور و نزدیک بخارات
و کثافات نباشد .

حیاط همه روزه باید جاروب و پاکیزه شود .

اطاق خواب

اطاق خوابگاه در زمستان بسیار گرم و در تابستان
زیاد سرد نباشد محل خواب باید بالای تخت یا جای بلندی
باشد که انسان از رطوبت و حشرات محفوظ ماند .

تشک و متکا و لحاف

تشک و متکا و لحاف را هفته یکمرتبه باید آفتاب داد
که خشک و عفونتش برطرف گردد .

احتراز از سکونت خانه‌ها و استعمال ضد عفونی

هرگاه شخص بخواهد تغییر منزل بدهد باید از حالات ساکنین
قدیمی آنخانه تفتیش کند در صورتیکه آنها مبتلا بمرض مسری
بوده‌اند باید در تمام اطاقها و زیرزمینها حتی حیاط
و فضای عمارت ضد عفونی بکار برده تا دچار آن مرض
نشود . و پاشیدن اسید فنیک که یک نوع ضد عفونی
است بسیار مفید و خوب است .

چراغ و مضرات نور شدید برای چشم

نور شدید برای چشم ضرر دارد باید چراغ لامپا همیشه
شعاع افکن داشته باشد تا چشم از آفت سالم ماند

دود نفت و زغال

دود نفت و زغال کاربن است و کاربن به ریه و قلب
ضرر رساند و انسانرا به تب لازم (سل) مبتلا سازد

مجرای بخاری

مجرای بخاری و باد گیر باید همیشه باز باشد تا هوا داخل و
خارج شده هوای اطاق تازه ماند .

تنفس در موقع خواب

در وقت خواب باید سر قدری بلندتر از بدن باشد تا
انسان بسهولت تنفس کند . عده لحاف بقدری نباشد
که سنگین شده بدن را بفشارد .

گهواره و هوای محبوس برای اطفال

پرده گهواره را در موقعیکه طفل خوابست باید بالا زد تا

هوای گهواره آزاد باشد و بدانید که هوای محبوس
برای اطفال خیلی ضرر دارد .

دستهای اطفال را از رختخواب بیرون بگذارید و پاها را
گرم نگاه دارید که خون از دماغ بپائین میل نکند .

ضرر چراغ در اطاق خواب

در موقع خواب همیشه چراغ را خاموش کنید زیرا شعله
چراغ هوای اطاق را کثیف میکند .

موقع خواب

پس از صرف شام فوری خوابیدن بسیار بد و سبب
دیدن خوابهای پریشان میگردد . دو ساعت بعد از
شام وقت خواب است شام را باید کمتر از ناهار

صرف کرد چون انسان در روز حرکت میکند و غذا
زودتر تحلیل میرود.

اشخاص پرخور غالباً خوابهای پریشان می بینند

سینه بند فنری و معایب آن

کرست — کمربند فنریست که زنان برای باریک کردن
کمر بکار میبرند این فشار بر خلاف حفظ الصحه میباشد

اقسام لباس ها

یکی از لوازم حفظ الصحه لباس است و لباس چند قسم است

لباس ضیافت — لباس پاکیزه و قشنگی است که در
مهمانی پوشیده میشود.

لباس صنعت و خدمت — لباسی است که در وقت کار

و خدمت مناسب کار خود پوشند و در غیر آن
موقع لباس را بیرون میآورند.

لباس امتیاز — لباسی است که رجال مملکت
و رؤسای نظام در مجالس رسمی پوشند

لباس راحت — لباسی است که تمام مردم برای آسایش
و حفظ بدن از گرما و سرما میپوشند این لباس بقانون
طبی باید باندازه و قالب بدن باشد. لباس
گشاد اسباب زحمت است و انسان از جمع آوری
آن عاجز ماند. و لباس تنگ اسباب رنج است
لباس تنگ پوشیدن بدان ماند که انسان پای خود
کُند نهد و بدست زنجیر بندد ولی لباس خوب

باید سبک وگشاد باشد در زمستان لباس پشمی و در
تابستان لباس کتانی مناسب ومطلوب است .
پوشیده نماند که تبدیل لباس تابستانی بزمستانی
بالعکس دفعةً جایز نیست چنانکه هوا در فصل بتدریج گرم
وسرد می شود بهمان نسبت باید لباس را بتدریج سبک
وسنگین نمود .

کفش راحت و تنگ وکلش

کفش باید باندازه پا باشد و پا را نفشارد که گفته اند

تهی پای رفتن به از کفش تنگ
بلای سفر به که در خانه جنگ

چرم کفش باید نرم باشد تا آسان قالب پا شود .

پاشنه کفش باید پهن و کوتاه باشد که راه رفتن
آسان گردد .

در زمستان تخت کفش باید محکم باشد که رطوبت بپا سرایت
نکند و باعث زکام نگردد .
اگر ممکن است در زمستان کفش را با کلش بپوشند
پوشیدن کلش بدون کفش ضرر دارد خصوص در
تابستان که بچشم و پا هر دو صدمه رساند
در تابستان کفشهای کتانی مناسب ومطلوب است

رفع بید از ملبوس پشمی و خز وغیره

برای رفع بید از پارچه های پشمی کافوریا برگ
تنباکو را در بقچه یا صندوق لباس گذارید تا از آفت
بید محفوظ ماند .

خداوند تبارک وتعالی میخواهد تمام مخلوقش پاک
ونظیف باشند وخود فرموده است پاکیزگان را
دوست دارم .

باید دانست که طهارت ونظافت که سبب شرافت
انسان بر سایر حیوانات است به برکت آب حاصل
میشود . وبهمین جهت خداوند آب را از سایر
نعمتها فراوانتر آفریده است .

غالب حیوانات که قوای حیوانیه در آنها بحد کمال است

بی نهایت مشتاق شست وشو واستعمال آب میباشند
البته دیده اید که بعضی از طیور پیوسته بدن خود را با
آب شست وشو میدهند .

پس برای انسان که شرافت بر سایر حیوانات دارد
واجب است که همیشه خود را پاک ونظیف نگاه دارد
یعنی هر وقت که دست وصورت وبدنش کثیف میشود
فوری با آب شست وشو دهد .

وهر چیز که مورد استعمال ومحل حاجت است از البسه
وفروش وظروف پاک وتمیز نگاه دارد .

مخصوصا شاگردان مدرسه باید خیلی مواظب باشند
که لباسشان بچرک وچربی ورنگ آلوده نشود .

و همه وقت لباس خود را با کمال نظافت نگاه دارند
تا در انظار پست و بیمقدار نباشند .

و گذشته از این پاکیزگی باعث تندرستی و موجب
حفظ صحت بدن است . بعلت آنکه غالب میکروبهای
موذیه از کثافات تولید می شود و باعث بروز بیشتر
از ناخوشیها همان کثافت است .

میکروب

میکروبها باندازه ریز و کوچکند که بچشم دیده
نمیشوند .

ولی همان کوچکی باعث خطرهای بزرگ هستند و
انسان را تلف میکنند بجهت آنکه میکروب موذی

که داخل بدن شد در هر ساعتی هزاران میشوند یعنی دائم
بچه میگذارند .

مثلاً بواسطه چرک و کثافت در پوست سر طفل که میکروب
کچلی پیدا میشود ابتدا یک جوش کوچکی ظاهر میگردد
و اگر فوری در صدد معالجه بر نیایند و آن میکروبها را
با دوا برطرف نکنند بمرور جوشها متعدد شده روی
سر را فرا خواهد گرفت این نیست مگر بواسطه تولید
و تکثیر میکروبها .

بعضی میکروبها بواسطه دوا و استعمال ضد عفونی فوری
هلاک میشوند .

ولی بعضی دیگر باندازه قوی میشوند که بزودی نمیمیرند

و مریض بیچاره را مدتی در صدمه میاندازند تا بتدریج دفع شوند. و گاهی هم باعث خطر میشوند و مریض را میکشند.

میکروبهای موذیه

از قبیل میکروب حصبه - وبا - طاعون - دفتری - سفلیس وغیره است.

خلاصه حالا که معلوم شد بواسطه چرک و کثافت تولید اینگونه مرضها میشود. نادانی است که با اشخاص کثیف جلیس و هم کاسه شوید.

پس باین جهت واجب است که خانه ها و کوچه ها و خیابانها همه وقت پاک باشند ولی

فهرست کتب کلاسی جدید الطبع کتابخانه علمیه اسلامیه

اخوان کتابچی و شعب آن (طهران) (عراق)

مرکز تمچه حاجب الدوله طهران

دستور روشن جلد اول و دوم تالیف آقا میرزا ابو القاسم

دستور مفید قسمت اول و دوم تالیف آقا میرزا نصر [illegible] حمدیه

شرعیات نبوی [illegible] آقا [illegible] جلال الدین [illegible] دوره

علم الاشیاء تالیف مترجم [illegible] جلد دوره

حساب مصور [illegible] جدید با گراور » ۴ جلد دوره

جغرافی رهنما [illegible]

[illegible] دارای [illegible] جلد

حفظ الصحه تالیف میرزا [illegible] جلد دوره

دستور [illegible] » [illegible] ۲ جلد دوره

حرف اعتصام »

[illegible] اعتصام » » سال [illegible] دوره

[illegible] العرف » [illegible] سید محمد حجت [illegible]

تاریخ مقدماتی سال ۲ و ۳ تالیف آقای [illegible]

تاریخ ایران سال ۳ و ۴ تالیف میرزا حسن خان [illegible]

تاریخ مختصر ایران سال ۵ و ۶ آقای ذکاء الملک

تاریخ عالم ۵ و ۶ تالیف آقا میرزا عباسخان آشتیانی

جغرافی ثریا سال اول و دوم تالیف آقای ثریا

دوره کتب کلاسی بسبک جدید دراین کتابخانه موجود

وبقیمت خیلی مناسب بفروش میرسد

(حفظ الصحه)

اسلامی

(مخصوص کلاس سیم وچهارم مدارس ابتدائی ایران)

تالیف میرزا محمد علیخان مظفری

مطابق دستور پروگرام رسمی وزارت جلیله معارف

طبع دوازدهم

حق طبع و تقلید محفوظ است

۱۳۴۶

محل فروش

طهران تکیه [illegible] الدوله

کتابخانه علمیه اسلامیه

اخوان کتابچی

(خیابان ناصریه شعبه کتابخانه اسلامیه)

مطبعه فرهومند بین الحرمین